団地生活の安全・安心・快適をサポートします

特集

ピカピカ生活へようこそ!

JS 日本総合住生活株式会社

団地生活の安全・安心・快適をサポートします

2014 WINTER vol.42

JSplus のバックナンバーは
JS のホームページで
http://www.js-net.co.jp/

CONTENTS

特集

～スペシャリストに学ぶ、掃除・洗濯の極秘ワザ～

ピカピカ生活へようこそ！

いろいろなものをキレイにしたい年末。「ここをキレイにすれば大丈夫！」というポイントを、お掃除＆お洗濯の専門家（ライオン快適生活研究所所属）に教えてもらいます。両スペシャリストといっしょにピカピカ生活の達人を目指しましょう。

◎リビングケアマイスター
杉本美穂さん

◎お洗濯マイスター
山縣義文さん

◆ライオン快適生活研究所
上記２人のマイスター以外にも、オーラルケア、ヘルスケアのマイスターが、暮らしに役立つ生活情報を研究し紹介している。　https://lidea.today/

ここがポイント！ 年末の大掃除

年末の大掃除に向けて、汚れの落とし方の基本や場所別のお掃除方法など、ここがポイントというところを、リビングケアマイスター・杉本美穂さんに教えてもらいます。

「汚れは時間がたつと変化し、落としにくくなります。早い段階でサッと落としましょう。使ったついでの、ちょこっと掃除が効果的ですよ」（杉本美穂さん）

●汚れを落とすコツ

「住まいの汚れは、場所によって発生する汚れが異なります。それらの汚れは性質が異なるので、すばやく落とすのに効果的な成分も異なります。住居用洗剤が場所別に用意されているのは、そのためです（表を参照）。

さらに、場所によって材質も異なるので、硬さや形状に合わせたお掃除道具選びも大切です。不適切な道具や洗剤を使って無理に汚れを落とそうとすると、時間や労力がかかるだけではなく、材質や表面加工を傷める原因になってしまうこともあるので、適したものを選ぶことが大切なのです」

●トイレのお掃除ポイント

「トイレは、衣類の着脱やトイレットペーパーの取り出しなどにより、思っている以上にホコリっぽい場所なので、ふだんのお掃除が重要です。また、臭いの元となるのが尿の飛び散りによる汚れであり、トイレでは増殖したニオイ菌が約 16 時間で尿を分解してアンモニア臭が発生させます。汚れに気づいたときには、すぐにサッとひと拭きしましょう。そこで活躍するのが、トイレ用ふき取り用クリーナーとトイレットペーパー。便座や便器のフチは汚れにシュッと吹きかけて、トイレットペーパーで拭きます。床は便器から半径約1m付近、壁は便器の高さから下の部分を重点的に拭き取ります」

住宅用洗剤、どれを選べばいいの？

	泥・油・手あか	変性油	石けんカス	尿石	こげつき水あか	カビ
界面活性剤	◎	○	○	○		
散剤				◎		
アルカリ剤	○	◎				
キレート剤			◎			
溶剤		◎	◎			
研磨剤		○	○	○	◎	○
漂白剤						◎
↓	住まいの洗剤	レンジの洗剤	お風呂の洗剤	トイレの洗剤	クレンザー	カビ取り材

＊ライオン快適生活研究所資料より

◆汚れを落とす働きをする代表的な成分は界面活性剤。洗浄力を補うためにアルカリ剤や溶剤、研磨材などの成分があり、それぞれ汚れに対して働き方が異なる。効率的に汚れを落とせるように、適した成分のものを用いる。

◆便器の中

水が流れにくいフチ裏。放っておくと尿石汚れになり、臭い発生の原因に。フチ裏上部にトイレ用洗浄剤をかけて1〜2分おき、洗浄剤が広がってきたらブラシでしっかりこする。

◆洗浄ノズル

意外に汚れている温水便座の洗浄ノズル。古歯ブラシにトイレ用ふき取りクリーナーをつけ、ノズルを下から軽く手で支えて、汚れを軽くこする。

◆便座の奥

隙間にホコリがたまり、便器との接触面は尿が入り込んでいることも。思い切って便座を外して、便器の奥や便座の裏を拭き、古歯ブラシなどで脱臭フィルターもキレイに。

◆便器と床の隙間

便座と床の隙間に垂れた尿が入り込んでいることも。トイレ用ふき取りクリーナーをつけたトイレットペーパーを、竹串を使って差し込んで拭く。

※便座の外し方、ノズルの出し方はトイレ洗浄便座の取扱説明書を確認してください。

●浴室のお掃除ポイント

「浴槽はお湯を抜いたら洗剤を使ってすぐに壁や床を洗いましょう。シャワーの後はお湯のシャワーで、壁や床に飛んだ泡を流し、最後に水のシャワーで浴室温度を下げましょう」

◎ラップを使って鏡をキレイに！

「傷をつけずにしっかり磨くなら、丸めたラップに浴室用のクレンザーをつけてこするのがおすすめ。洗い流した後は、浴室用のスクイージーを使うと便利」

◎水栓金具もピカピカに

「表面の水アカ汚れは、傷をつけないように、やさしくこすって落としましょう。水栓金具の曲面や接続部分などは、浴室用クレンザーなどで少しずつ磨いて最後に水で洗い流せば、ピカピカに。手が届きにくいところは、不要な薄手の布を使って磨きましょう」

◎塩素系のカビ取り剤を使う時は…

「塩素系のカビ取り剤を使用する際は手袋、マスク、大きめのメガネを装備しましょう。カビ取り剤をつけたら、ゴシゴシこすらずにそのまましばらくおくことが、カビ取り掃除のコツです。カビ取り前後に、浴室用の防カビくん煙剤を使って、手の届きにくい天井や換気扇の裏などすみずみまで除菌すると、カビが生えにくくなり、浴室掃除がとてもラクになります」

▶天井は、柄つきのモップに 布を巻きつけて、布にカビ取剤をスプレーして、軽くたたく。その後の水拭きも同じ要領で。

（注）塩素系漂白剤や洗浄剤と酸性の洗浄剤が混ざると危険な塩素ガスが発生するのでご注意ください。

ここがポイント！ 年末の洗濯

年末には、ふだんなかなか手が回らない大洗濯を行い、気持ちよく新年を迎えたいもの。大物や季節の衣類の洗濯のポイントをお洗濯マイスター・山縣義文さんに教えてもらいます。

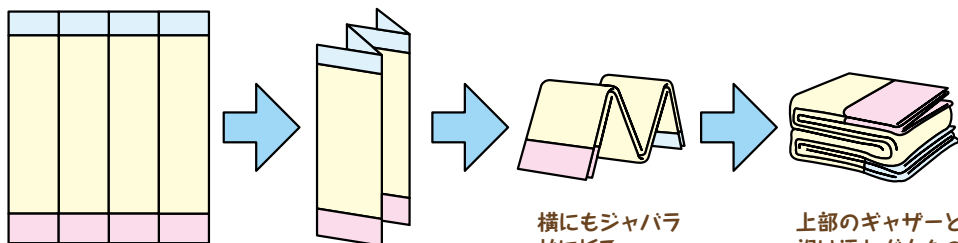
●カーテンを洗う

「カーテンの洗濯は方法がわかれば簡単なので、窓を掃除するタイミングで一緒に洗ってみてください」（山縣義文さん）

洗う前の確認…「取り扱い絵表示を確認し、洗濯機や手洗いマークがついていれば、水洗いできます。カーテンのような大物は、布の奥までさっとしみ込む液体洗剤がおすすめです。“中性”の表示があれば、おしゃれ着用洗剤を使いましょう。」

気になる汚れに前処理…「金具をはずし、ホコリをはたき落とします。カーテンの上部のギャザーや裾の部分はホコリなどで黒ずんでいることがよくあります。気になるところには洗剤の原液をつけて、キャップの底でたたいてしみ込ませておきます」

洗濯機へ…「折りたたんだカーテンを洗濯ネットに入れ、汚れている面を洗濯機の底側に向けて入れます。汚れがひどいときは、液体洗剤のほかに液体酸素系漂白剤を入れます。洗いが終わって、洗濯液の汚れがひどいときは、二度洗いします。柔軟剤を使用すると静電気防止効果があるので、花粉やホコリなどの汚れがつきにくくなります。洗濯じわを防ぐため、脱水時間は洗濯機の最短時間に設定しましょう」

干す…「洗濯じわや型くずれを防ぐため、脱水後はすぐに取り出し、手で縫い目を伸ばします。レースなど薄手のカーテンは、そのままカーテンレールに干すと、カーテン自身の重さで全体のしわが伸び、キレイに仕上がります」

縦にジャバラ状に折りたたみ、汚れが気になる部分を表にする

横にもジャバラ状に折る

上部のギャザーと裾は汚れがちなので、一方向にまとめる

●枕を洗う

「枕などの寝具類の洗濯は、ダニのアレルギー物質の対策としても効果的です。ダニの死骸や排泄物に含まれる特定のたんぱく質がアレルギーの原因になります。このアレルギー物質は水に溶けやすく、水洗いすることで９９．９%除去することが可能です。そばがら等洗えない枕もありますが、洗濯機や手洗いマークがついていれば家庭で洗濯可能です。洗濯するときは、中性のおしゃれ着用洗剤を使います。水に浮きやすいので洗濯機の洗濯槽を桶代わりにして、洗濯ネットに入れた枕をゆっくり押し洗いします。ネットに入れたまま軽く脱水して干します。乾燥中はときどき両側から軽くたたいて中綿などをほぐします」

◀洗濯槽を桶がわりにして、やさしく押し洗い

●毛布を洗う

「水洗いできる毛布は、物干し竿などにかけてホコリや髪の毛などの汚れをたたき落とします。汚れている部分を外側にし、大物洗い用の洗濯ネットの大きさにあわせてジャバラ状にたたみ、ロール状に丸めて洗濯ネットへ。汚れている部分を洗濯槽底部側に向けてセットします。毛布は浮きやすいので、両手で5、6回程度、洗剤液にしっかりと押し沈めてから洗いましょう。脱水後はすぐに取り出します。毛布は乾きにくいので、効率よく乾かすために物干し竿を２本使ったM字干しがおすすめです。また裏側が乾きにくいので、途中で表と裏をひっくり返すと乾きが早くなります」

●機能性インナーの洗い方

「機能性インナーの素材の化学繊維は、皮脂汚れなどの油性成分がつきやすく、さらに極細繊維のため、汚れが奥の奥まで入り込みやすいのが特徴。冬の汗は濃いので、ニオイや黄ばみ、黒ずみが気になったら、洗剤に液体の酸素系漂白剤を適量加えて 40 度のお湯に 30 分から２時間ほどつけおき洗いをしましょう。乾燥機の使用や天日干しはしないで、陰干しか、乾きやすいので部屋干しにしましょう」

春、夏シーズンに向けて、冬物をしまう前にしておきたいことや準備しておきたいポイントについても、２人のマイスターに聞きました。

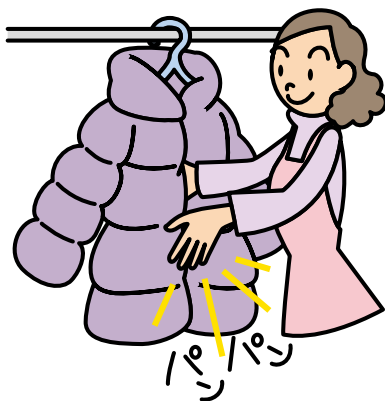
●冷蔵庫の掃除

「汚れを放置しておくと、冷蔵庫内でも菌が増殖するおそれがあります。食材チェックも兼ねて、年に４回、季節ごとのお掃除をおすすめします。トレイやポケットなどを外してていねいに洗い、庫内と外側は乾いた清潔な布にアルコール除菌剤を含ませて拭きます。パッキンのカビは、アルコール除菌剤をつけた綿棒でこすって落としましょう」（杉本美穂さん）

●こげつき汚れを落とす

「ガスレンジの表面の頑固なこげつき汚れを落として、キッチンもピカピカにしましょう。クリームタイプのクレンザーを汚れにつけて、丸めたラップでこすって落とします」（杉本美穂さん）

●ダウンジャケットを洗う

「汚れが目立つ部分はおしゃれ着用洗剤をつけてたたくなどの前処理をして、ファスナーやボタンなどは、洗う前に留めておきましょう。洗濯槽に30℃以下の水を張り、おしゃれ着用洗剤を入れて全体を上下に40回程度やさしく押し洗いして30秒程度脱水。すすぎはこの作業を２回繰り返します。脱水後は、洗濯じわや型崩れを防ぐため、素早く取り出します。ハンガーに掛けて、風通しの良い場所に陰干しして、表面が乾いてきたら両手ではさみ軽くたたきながら中の羽毛をほぐします。乾きにくいので数日かけてゆっくり乾燥させます」（山縣義文さん）

▲両手ではさみ、パンパンとたたいてほぐす

●冬物衣類をしまう前

「帽子、手袋、セーター、マフラーなど冬物衣類を手洗いする場合には、洗面器などに中性のおしゃれ着用洗剤を適量入れ、押し洗いでやさしく洗います。フリンジつきのマフラーは、フリンジを真ん中にして折りたたんでネットに入れて洗濯機で洗います。型崩れを防ぐため、脱水時間は短めに。干すときは、ニット帽や手袋はペットボトルなどにかぶせて、風通しのよいところで陰干しを。セーターは平干し専用ネットに広げます。ない場合はテーブルなどにバスタオルを敷いて、その上に広げて形を整えて干します」（山縣義文さん）

快適
生活の
ミニ知識
1

~収納便利グッズ編~

収納を手助けしてくれる、便利グッズ。特徴をつかんで、収納空間に合わせて使いこなしましょう。今回はいろいろな場所で使える、お手軽な価格の収納便利グッズを紹介します。

コの字ラック
ースペースの高さを活かすー

スペースを2段、3段に分けて使える“コの字ラック”は、重なったものを取り出しやすくする便利収納グッズです。幅や高さが調節できる、足が固定している、足が折れる、吊り下げる等のいろいろなタイプがあり、中には100円ショップで買えるものもあります。排水パイプを避けたいシンク下や洗面台下などで、スペースや用途に合わせて上手に使い分けてみましょう。

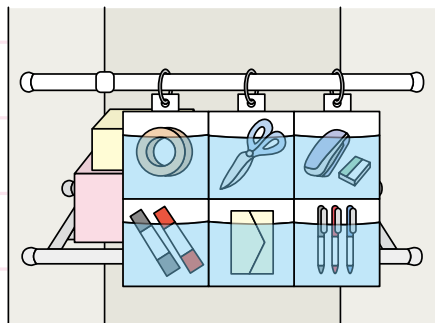
細々としたものは、ウォールポケットで分類

▲排水パイプを避けて、コの字ラックで棚を作ります。通気性をアップさせ、細かいものを取り出しやすくします。
※ほかにもシンク下、食器棚、冷蔵庫等で、高さを有効に幅広く利用できます。

突っ張り棒
ーすき間を上手に使おうー

ばねタイプ、ジャッキタイプの2種類で、長さも各種ありますが、スペース幅ギリギリのものではなく、より強度を確保できる少し長めのものを選びましょう（たとえば90cm幅の場所には50～100cm対応よりも80～120cm対応を)。吊す収納以外にも、2本渡して布やワイヤーネットを利用した棚としても使用できます。

ウォールポケット
ー細かいものを分類収納ー

シンクや洗面台の扉裏や、クローゼット、押入れの内側に貼り付けたり、納戸やすき間、くぼみに吊るして、簡単に細かいものの収納スペースが作れます。その場所で使う雑貨小物、たとえば洗面台の扉裏ではヘアバンドやヘアゴム、バレッタ等を収納するのに適します。

▲空間のすき間に突っ張り棒と突っ張り棚。ゴチャゴチャ感を隠すためにも雑貨小物を入れられるウォールポケットを。

● 本多弘美：専業主婦から収納アドバイザーに転身し、生活に根ざした収納アイデアが好評。TVや雑誌などで活躍中。

簡単なのに美味しい！

世界の

Spain

03 スペイン

失敗知らずの伝統的卵料理
スペイン風オムレツ（トルティージャ）

スペインでもっとも代表的な卵料理『トルティージャ』は、家庭やバール（飲食店）で大人気の定番メニュー。失敗しないで本場の味と食感を再現できる！ そのコツを料理研究家の〝さわけん〟に教えていただきました。ひと口サイズの前菜や栄養満点の朝食におすすめです。

本場の伝統トルティージャは固焼きが好まれる！

小さくカットして並べると可愛くて食べやすい！

パーティメニューのひと品にいかが？

Recipe

いつでも美味しく仕上がるヒケツ、
それは身近な材料にあり！

■ 材料（直径20cmのフライパン1枚分）

材料	分量
玉ねぎ(薄切り)	1個(200g)
ジャガイモ(1cm角)	1個(200g程度)
卵	3個
バジル(粗みじん切り)	2枚
パルメザンチーズ	4振り
塩・こしょう	適量
オリーブオイル	大さじ1
サラダ油	適量
下味用の塩	適量

美味しさ保証の ＋コツ plus＋

玉ねぎはしっかりと火を通す!

蒸し焼きにして玉ねぎにしっかり火を通すことで、甘味が出てトロッと仕上がり卵とよくからみます。玉ねぎの甘みは美味さのベースになるので多めに入れてもOK!

チーズとバジルがどんな時も味方してくれる!

香り豊かなバジルと、コクをプラスしてくれるチーズ。少々味付けに不安があっても、それだけで味を調えてくれる強い味方です。

20 cmのフライパンはジャガイモの厚みが溶き卵で覆われ、高さのあるオムレツに焼きあがるちょうど良いサイズです。

■ 作り方

❶フライパンにサラダ油と玉ねぎを入れて、すぐに水を50ml加えてフタをする。約5分間中火で蒸し焼きにする。さらに5分間、軽く色づくまで炒めた後、塩で下味をつけて取り出す。

❷フライパンにサラダ油をひき、ジャガイモを入れてさっと炒めた後、フタをして約5分間ジャガイモから出る水分で蒸し焼きにする。塩でしっかり目に下味をつけて取り出す。

❸ボウルに卵を溶き、炒めた①の玉ねぎと②のジャガイモ、チーズとバジルを入れて、塩・こしょうをした後、玉ねぎが卵にからむようによく混ぜ合わせる。

❹フライパンにオリーブオイルをひいて熱くしたら③の卵液を回し入れる。耐熱ゴムベラまたは木杓子で大きく混ぜ、表面に卵液が残っている状態で混ぜるのをストップし、形を丸く整える。フタをして弱火で約5分間、焦がさないよう蒸し焼きにする。

❺しっかり色づいたらひっくり返して盛りつけ、完成です！

《美味しさを保証してくれる材料はコレ》

玉ねぎ

バジル

粉チーズ

Profile

科学する料理研究家　さわけん

辻調理師専門学校フランス校卒業。辻調グループ校に勤務(助教授)の後、イタリアンカフェのシェフを経て料理研究家として活動。『本格料理を家庭で作りやすく』をコンセプトに和洋中からエスニックまで世界の料理を手掛ける。料理教室ミルハウス主宰。11月発売の「10文字の魔法でプロの味 さわけんごはん」(主婦の友社)が好評。
ホームページ http://www.sawakens.com

快適生活のミニ知識 2

浦田久美子の 健やかエコライフのススメ

～捨てずに再利用！ 冬の快適ライフに役立てよう～

運動不足になりがちな冬。暖かな室内でアクティブに過ごしましょう。廃棄するものを利用して作る腰痛防止バンドと汚れ落としを紹介します。

◆自転車チューブで腰痛を防ぐ！

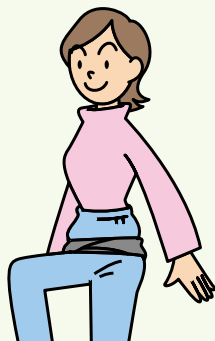
ふだん運動していない人が、大掃除のときに重いものを持ち上げたりする際には、ぎっくり腰が心配です。そんなときには、自転車の廃棄チューブを再利用して作る腰痛防止バンドがおすすめ。事前に下腹部に巻いておくと、ぎっくり腰の予防になり、動きやすくなります。腰がつらいときは、このバンドを巻くことで腰が楽になりますよ。また､骨盤トレーニングにもなるので、巻いて、腰を回してください。年末年始は、食べ過ぎ防止に、食前に巻いておきましょう。

作り方

①空気を入れる金属部分を切り取り、チューブ幅を半分に切る。
②洗剤をつけて洗い、汚れを取る。
③乾かして使用する。

使い方

チューブをへそ下（臍下丹田）に巻く。巻く位置は、ひざを曲げたときにできる足の付け根の境目あたりの高さ。腰周りの細い人は２重に、太い人は１重に。巻き終わりは交差してはさみ込む。

※廃棄チューブは近くの自転車屋さんにお願いして分けてもらいましょう。

◆みかんの皮でお掃除上手に！

みかんや柑橘類のリモネンという精油成分には、ビックリするほど強力な油汚れ落とし作用があり、簡単に手作りのオレンジオイルができます。上澄みを不要な布につけて、レンジ周りやガス台、換気扇などのしつこい油汚れ、黒ずみなどをふきとり、キッチンをピカピカにしましょう。ただし、ニスをコーティングしたものや高級家具などには使わないでください。

材料

・みかんの皮…適量
・消毒用アルコール（エタノール）…適量
・フタ付きのビン
・茶こしパック

作り方

①食べ終わったみかんの皮を、精油成分が飛ばないように、白いほうを上にして乾燥させる。
②乾燥した皮を細かく砕いて茶こしパックに入れ、ビンに詰める。
③ひたひたになるまで消毒用アルコールを入れる。
④蒸発しないようにフタをして、冷蔵庫で保存する。
⑤1週間くらいで、みかん色に染まったらできあがり。

※使用後は、茶こしパックを取り出し入浴剤として使い、香りを楽しみましょう。

【注意】ビンには「そうじ用オイル」などと明記して食品と区別し、小さい子どもの手の届かない場所に置いてください。

● 浦田久美子：鍼･灸･あんまマッサージ指圧師。“簡単には捨てない”カリスマ節約主婦としてテレビや雑誌、講演など、多方面で活躍中。

随筆

メモ帳から　その42

大槻茂

イラスト・ナメ川コーイチ

「察回り」は、サツマワリと読む。新聞記者の隠語で、社会部の警察担当記者のことだ。警視庁管内を方面本部ごとに受け持ち、持ち場で起きた事件事故を追いかける。街ネタと呼ばれる「話題もの」の取材も欠かせない。

昭和５０年、私は浅草、上野という繁華街を抱える６方面に配属された。管内巡回と称して毎晩のように飲み歩き、多くの人と杯を交わし、街ネタを仕込んだ。

ＳＫＤ（松竹歌劇団）の本拠地だった国際劇場も、話題の宝庫だった。当時は、本水が流れる滝をあしらった「夏の踊り」や江戸情緒たっぷりの「東京踊り」、そして舞台いっぱいに広がるラインダンスなどが人気で、大勢の観客が押し寄せた。ところが、どちらが卵かよくわからないが、浅草の賑わいが薄れるにつれ、国際劇場を訪れる人も減っていった。

昭和５７年４月の公演を最後に、ＳＫＤは本拠地・国際劇場を失う。経営不振にあえぐ親会社が、手持ちの不動産を次々に手放していったからだ。ＳＫＤ自身も赤字をかかえ、平成８年６月、ついに解散に追い込まれた。「西の宝塚、東のＳＫＤ」とうたわれ、一世を風靡した人気劇団の最後は、ひっそりとしたものだった。

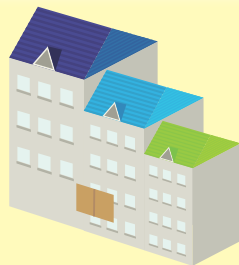
劇団解散と前後して、千羽ちどり、高城美輝、明石薫、銀ひ之での４人が「ＳＴＡＳ（スタス）」を結成、「東京レビューの火を消すな」と浅草公会堂などでレビュー公演を続けてきた。しかし、このスタス公演も今年の１０月で幕を下ろした。ファンの高齢化もあり、観客動員がままならなかったのである。

レビューショーは古いのか――。スタス最後のディナーショーが、１２月２２日夕、浅草ビューホテルで催される。国際劇場が浅草ビューホテルに生まれ変わるという話は、私のささやかな特ダネ記事だった。

profile

大槻茂　SHIGERU OHTSUKI
読売新聞社に入社後、社会部、生活情報部を経て、現在、青森大学客員教授。主な著書に「新天皇家の人々」「そばとうどん」「渋谷天外伝」など。

滑川公一　KOHICHI NAMEKAWA
イラスト・漫画修業のため渡仏。帰国後に個展「パリと猫と…」。'82 年度日本漫画家協会優秀賞受賞する。作品に「世界のショートショート傑作選」「なにぬねこ」など。

快適リフォーム＆メンテナンス VOL.20

網戸をメンテしましょう

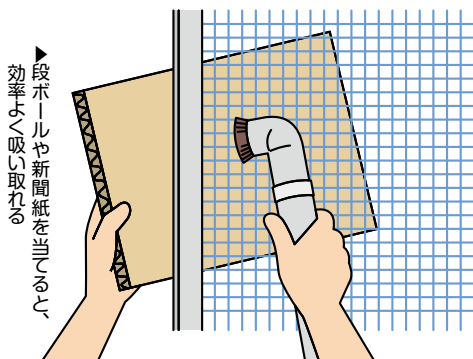
網戸のホコリでカーテンが汚れた？ 網戸がすぐにはずれてしまう、
網戸がスムーズに開閉できない…
いつのまにか様々な不具合が起きてくる網戸。年に一度くらいはメンテしてあげましょう。

1 網戸のかんたん清掃

網戸のキレイを保つには、ホコリを取るのが一番です。網戸を洗うときも、ホコリを取ってから洗うと、楽に汚れを落とせます。

❶掃除機でホコリを

掃除機で、網目についたホコリを吸い取ります。掃除機を使えば、周囲にホコリをまき散らさずに吸い取ることができます。このとき、できればブラシのアタッチメントをつけて、ホコリを浮かせながら、網戸に力をかけないように注意します。

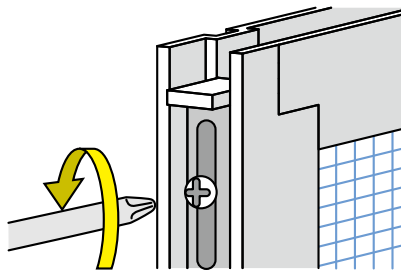
▶段ボールや新聞紙を当てると、効率よく吸い取れる

❷ひどい汚れは、枠から外して水洗い

普通の汚れは、柔らかい布またはスポンジで全体を水拭きします。汚れがひどい場合は、網戸をはずして水洗いするとよいでしょう。網戸を洗うときは、たてかけて行うと、網が押されて緩んだり破れたりするので、寝かせて洗ってください。また、水拭きで落ちない場合は、中性洗剤を水で薄めた液（1～2% の水溶液）をスポンジに含ませ、軽く擦りながら拭いてください。最後に乾いた布で、十分に水分を拭き取ってください。

網戸の掃除は、網がゆるんだり、外れたりしないように片面から強い力をかけないように注意します。

2 網戸の建て付け調整

❶網戸が外れやすいときは、外れ止めの調整

網戸は、強風などで簡単に外れないよう、上部に「外れ止め」が付いています。ネジが緩んで外れ止めが下がってしまうと、開け閉め中に網戸が上がって戸車がレールか

▲網戸の側面にネジがあるタイプ。ネジを左に回してゆるめ、外れ止めをセットし、ネジをしめ直す。

リフォームご利用　お客様の声

子供の留守番にも二重鍵は安心！

玄関に補助錠を付けてもらいました。私が働きに行っているとき、子供が学校から帰ってきて１人で留守番になってしまい、まだ小学生なので心配だったんです。二重の鍵はちょっと安心できますね。　福岡県　Ｙさん

ら外れ、網戸が外れてしまうことがあります。ネジをゆるめ、外れ止めが上レールに当たらないように2mm程下げた位置でネジを固定します。網戸を外して掃除したときも忘れずに、外れ止めの調整を行ってください。

❷網戸傾いてぴたりと閉まらないときは、戸車調整

左右の戸車の高さがずれてきているケースがあります。その場合、網戸が下がっている方の戸車を上げるか、上がっている方の戸車を下げます。

リフォームデータ
reform data

JSアラカルトリフォーム紹介

アラカルトリフォームとは、退去時に原状回復義務が免除されている模様替え工事です。

（CP 認定錠）

【玄関扉への補助錠の取付】

室外側　室内側

玄関扉にもう一つの錠を取り付け、二重の安心で、大切な家族と財産をしっかりと守ります。

【カラーモニター付インターホンへの取替】

室内側

室外側

カラーモニターで来訪者をしっかりと確認でき、非常押しボタンを押して、トラブルの発生や異常を外部に音と光で知らせることができます。

玄関ドアリフォーム･データ（東京･神奈川地区）

	予算（目安）	標準工事時間
●玄関扉への補助錠の取付	￥28,700～（＊1）	約１～２時間
●カラーモニター付インターホンへの取替	￥35,200～（＊2）	約半日

＊１ プレス扉：CP 認定型
＊２ 現在ブザー又はチャイムが設置されている住宅は配線工事が別途必要です。
電話機能等の多機能付インターフォンが設置されている住宅にはお取替えができない場合があります。

※ 掲載予算は参考（税込み）です。間取り･既存の状態により変わりますので、現地調査の上お見積りいたします。最寄りのJS事務所へお問い合わせください。（P22.23）

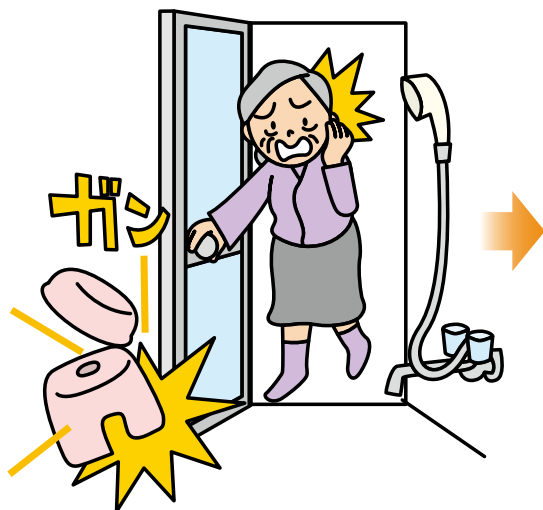
介護保険の住宅改修 ―場所別リフォームポイント―

暮らしをバリアフリーに vol.20

介護保険を活用した住宅改修のリフォームポイントまとめました。
どんな不自由さを改善できるのでしょうか？ 場所別に見ていきましょう。

浴室を利用するときの不自由

チェック 1

身体をかわさないと、出入りできない
扉の開け閉めで、よくイスがぶつかる

内開きの不便さが
なくなった！

【浴室扉の折戸化】

少ないスペースで開閉できるので、出入りがらくにでき、浴室内にもゆとりができます。

介護保険給付対象商品

介護保険を活用した住宅改修って？

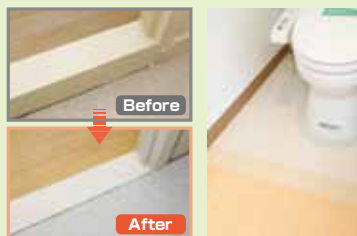
介護が必要になった高齢者が、在宅で安全に自立した生活を送るための介護保険申請を行い、手すりの取付けや段差の解消などの住宅改修を行うことです。原則１人20万円を上限として、費用の１割が自己負担となります。申請を行わずに工事をした場合は、給付されないのでご注意ください。

トイレを利用するときの不自由

チェック2

スムーズに入退室できますか？
その段差、気になりませんか？

夜のトイレの不安がなくなります！

【トイレ床の段差軽減】

トイレの床をあげることで、出入りがラクになり、同時にトイレの床もキレイになります。

介護保険給付対象商品

＊お部屋のタイプによっては完全に段差が解消できない場合があります。

チェック3

着座のとき、身体を支えるのがきつくありません？

しっかり支えられて、楽ちん！

【安全手すりの取付】

トイレや、玄関・廊下・洗面所・浴室などに取りつけられる、握りやすく手にやさしい素材の手すりです。

介護保険給付対象商品

＜例＞ 安全手すり（長さ＝40cm）を2本取り付けた場合

工事代金		介護保険給付金額（工事代金の9割）		自己負担（工事代金の１割）
￥20,000	−	￥18,000	＝	￥2,000

My club activity

マイサークル、マイクラブ

威勢のいい太鼓の音が、団地イベントを盛り上げる

東京都 大島6丁目団地 若竹太鼓

■太鼓代わりのタイヤでも、小気味の良い音が広がる

■先輩メンバーが、後輩の子供達にやさしくバチさばきを指導する

大島6丁目団地自治会のサークルとして発足して36年が経つ“若竹太鼓”のグループは、団地の夏祭り、敬老の集いなどで威勢のいい太鼓の音を団地に響かせています。もともと若竹太鼓がスタートしたのは、「自分たちの夏祭りの太鼓くらい、自分たちで叩いてみようじゃないかという、当時の意気込みで作ったサークルです」と小椋隆二会長に説明していただきました。最近では近隣の団地の夏祭りや高齢者施設のイベントなどにも招かれることもあるといいます。

練習は、毎週木曜の夜の1時間30分、団地の集会室で太鼓の代わりにタイヤを叩き、月に数回区民センターのスタジオなどで実際に太鼓を叩いて腕を磨いています。今では団地外のメンバーも増え、江東地区のサークルとして、“若竹太鼓”は常時30名～40名のメンバーで活動中です。

My favorites of the Danchi

私の団地自慢

■ 13 階ベランダからのスカイツリー

「13 階からの眺めが最高なんです」

高島平団地（東京都）にお住まいの　I·M さん

昭和 40 年代につくられたマンモス団地の中で最も東京都心に近いという立地条件から、入居応募が殺到したという「高島平団地」。

建設当初から高島平団地にお住まいの I·M さんから、「ちょっと遠いけど、今はあのスカイツリーも見えるんです。お天気の良い日は、特にくっきりと見えます。春にはベランダ下に桜並木が広がって、夏は板橋の花火大会が楽しめるので、ベランダにイスを持ち出して夫婦で眺めています」と、13 階からの眺めを楽しまれているお便りです。

「四季の移り変わりが、美しい」

高洲第 2 団地（千葉県）にお住まいの　S·T さん

「高洲第 2 団地」は最寄りのＪＲ京葉線「稲毛海岸」駅へ徒歩３分、「東京」駅まで直通３５分圏内の利便性の高い団地です。休日は海岸での散策やマリンスポーツも気軽に楽しめます。

「団地内には紅葉名所がいくつかあります。黄の木々が重なる一角は遠くから見るとイチョウの道のようで、当団地の絶景です。自転車に乗って 10 分で海に行けるのが良いですよ。夏は、キョウチクトウのミドリがきれいで、海の青とのコントラストが堪りません」と、高洲第 2 団地にお住まいの S·T さんからのお便りです。

■秋の紅葉が道をつくり、行き交う人に憩いを。

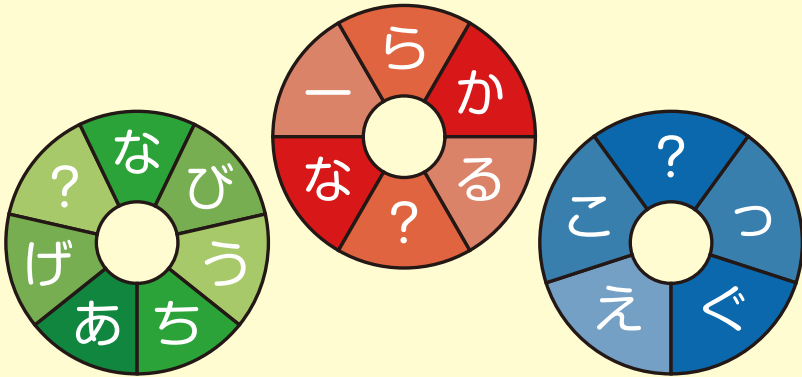
第７回

脳トレクイズにチャレンジ！

言語力、ヒラメキ力、イメージ力、空間認知力、いろんな力を使って、さあ、脳をフル回転させましょう。

くるたん

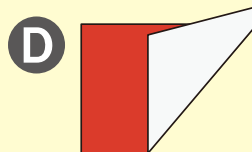
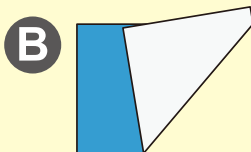
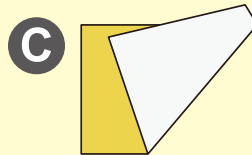
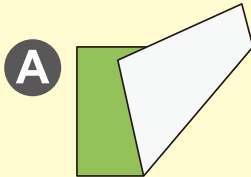
言語力UP　ヒラメキ力UP

右回りに読むと言葉になります。？に一文字補って読んでください。

正しい絵はどれ

イメージ力UP　空間認知力UP

長方形の紙を折りたたみました。正しい絵はどれですか。

・解答は、P21下欄にあります。

READER'S COLUMN　読者のお便りから

季節の移り変わりを目で見て、肌で感じて、素敵な団地生活を伝えるたくさんのお便りを送っていただき、ありがとうございます。

「おたより」

先日集会室で、ハロウィン寄せ植え教室を専門の先生を招いて行いました。とっても素敵な寄せ植えができて、お部屋が華やかになりました。

千葉県／Y·S さん

天体ショーがあると必ず屋外にでます。団地だと一番盛り上がる時間に同じ趣味の方々と会います。初めて顔を合わせたご近所さんとも意気投合。思わぬ楽しい交流の時間に心まで和みます。

奈良県／O·Y さん

我が家の５歳になる娘は、お隣に住むおばあちゃんと文通を楽しんでいます。手紙と一緒に手作りのビーズアクセサリーなども同封してくださり、娘の宝物が増えて喜んでいます。

兵庫県／A·M さん

川柳、団地生活気質

だんちせいかつかたぎ

老いてなお　団地を守る　ボランティア
H·T さん

ベランダより　眺める山で　季節知る
S·M さん

散歩　名前知らぬが　顔見知り
T·M さん

定年で　する事も無く　日が暮れる
M·H さん

公園に　子供が群がる　雨上がり
I·A さん

忘れ物　何を忘れたか　忘れたよ
S·K さん

読者プレゼント

＊深型鍋·たこ焼きプレート·焼肉プレート等

マルチーナ・グリルパン３点セット…10名

保冷温トートバッグ…50名

本誌同封のアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、お鍋・たこ焼き・焼肉がこの一台で楽しめる「マルチーナ·グリルパン３点セット」、たっぷりサイズがうれしい「保冷温トートバッグ」、東日本大震災寄付金付の「クオカード」をプレゼントします。

締切りは平成 27 年２月 28 日。

東日本大震災寄付金付クオカード（500 円分）…**20名**

※クイズ解答 → くるたん…打ち上げ花火 カルボナーラ エコバッグ　正しい絵はどれ…B

日本総合住生活株式会社 事務所及び管轄団地所在地一覧

東京支社　〒144-8721　大田区蒲田 5-37-1　ニッセイアロマスクエア 9 階　TEL 03(6803)3830(代)

地区	お住まいの団地の所在地	管轄事務所
東京23区	江戸川区、江東区、墨田区	東京東支店 TEL 03(5653)2131(代) 〒136-0075　江東区新砂 1-6-35 N ビル東陽町 5 階
東京23区	葛飾区、荒川区、足立区、台東区	城北支店 TEL 03(3601)5161(代) 〒125-0062　葛飾区青戸 3-11
東京23区	豊島区、板橋区、練馬区、北区、文京区	東京北支店 TEL 03(6915)5711(代) 〒173-0004　東京都板橋区板橋 3-9-7 板橋センタービルディング 10 階
東京23区	品川区、港区、渋谷区、新宿区、杉並区、世田谷区、千代田区、中央区、中野区、目黒区、大田区	東京南支店 TEL 03(6381)5571(代) 〒141-0031　品川区西五反田 7-24-5
多摩地区	青梅市、立川市、三鷹市、小金井市、国分寺市、国立市、小平市、昭島市、西東京市、調布市、東久留米市、東村山市、府中市、武蔵村山市、武蔵野市、福生市、狛江市、羽村市、東大和市、清瀬市	北多摩支店 TEL 042(538)2051(代) 〒190-0003　立川市栄町 6-1-1 立飛ビル 7 号館 8 階
多摩地区	多摩市、町田市、日野市、八王子市、稲城市	南多摩支店 TEL 042(372)5111(代) 〒206-0031　多摩市豊ケ丘 4-7
神奈川地区	横浜市（旭区、港北区、神奈川区、瀬谷区、西区、青葉区、中区、鶴見区、都筑区、南区、保土ヶ谷区、緑区） 川崎市（川崎区、中原区、幸区、高津区）	横浜支店 TEL 045(470)8611(代) 〒222-0033　横浜市港北区新横浜 2-3-19 新横浜ミネタビル9階
神奈川地区	横浜市（磯子区、港南区、栄区、金沢区、戸塚区）、横須賀市	横浜南支店 TEL 045(833)3075(代) 〒235-0045　横浜市磯子区洋光台 4-2-25
神奈川地区	大和市、藤沢市、平塚市、茅ヶ崎市、鎌倉市、秦野市、厚木市、相模原市、海老名市、座間市、横浜市（青葉区の一部）、川崎市（宮前区、多摩区、麻生区）、伊勢原市	神奈川西支店 TEL 046(206)1071(代) 〒242-0013　大和市深見台 3-1-13

関東支社　〒101-0054　千代田区神田錦町 1-9 東京天理ビル 5 階　TEL 03(6803)3600(代)

地区	お住まいの団地の所在地	管轄事務所
千葉地区	千葉市、佐倉市、成田市、市原市、四街道市	千葉支店 TEL 043(277)7371(代) 〒261-0004　千葉市美浜区高洲4-5-8
千葉地区	船橋市（千葉ニュータウン小室ハイランドを除く）、習志野市、浦安市、市川市、八千代市	千葉西支店 TEL 047(452)1121(代) 〒275-0021　習志野市袖ヶ浦 3-2
千葉地区	松戸市、柏市、流山市、鎌ヶ谷市、我孫子市、印西市、白井市、船橋市の一部（千葉ニュータウン小室ハイランド）、茨城県取手市、牛久市、つくば市、龍ヶ崎市、守谷市	千葉北支店 TEL 04(7144)8173(代) 〒277-0845　柏市豊四季台 2-1-105-101
埼玉地区	さいたま市、川口市、上尾市、桶川市、戸田市、蕨市、鴻巣市、久喜市、北本市、熊谷市	浦和支店 TEL 048(882)7141(代) 〒336-0017　さいたま市南区南浦和 3-49-53
埼玉地区	草加市、三郷市、吉川市、八潮市、越谷市、幸手市、春日部市、北葛飾郡松伏町	東埼玉支店 TEL 048(935)2271(代) 〒340-0053　草加市旭町 3-3-1
埼玉地区	所沢市、新座市、川越市、朝霞市、富士見市、和光市、鶴ヶ島市、坂戸市、狭山市、ふじみ野市、日高市、入間市、飯能市、東松山市	西埼玉支店 TEL 049(261)1874(代) 〒356-0006　ふじみ野市霞ヶ丘 1-2-27-305 ココネ上福岡二番館 3 階

JSへのお問い合わせ、ご相談などは、お住まいの団地を管轄するJSの各事務所にご相談をお願いいたします。

大阪支社　〒536-0025　大阪市城東区森之宮2-9-201　TEL 06(6969)1001(代)

地区	お住まいの団地の所在地	管轄事務所
近畿地区	大阪市（北区、都島区、中央区、西区、港区、大正区、浪速区、東成区、生野区、天王寺区、旭区、城東区、鶴見区、阿倍野区、住之江区、住吉区、東住吉区、平野区、西成区）、枚方市、寝屋川市、門真市、守口市、大東市、東大阪市、八尾市	大阪中支店　TEL 06(6977)1500(代) 〒537-0025　大阪市東成区中道1-10-26 サクラ森ノ宮ビル8階
	大阪市（淀川区、東淀川区）、豊中市、吹田市、高槻市、茨木市、摂津市、池田市、箕面市、三島郡島本町	大阪北支店　TEL 06(6831)1716(代) 〒560-0083　豊中市新千里西町1-1-4 千里中央ツインビル別館3階
	堺市、藤井寺市、富田林市、和泉市、河内長野市、貝塚市、岸和田市、高石市、阪南市、松原市、泉佐野市、泉大津市、泉南市、大阪狭山市、羽曳野市	大阪南支店　TEL 072(270)9100(代) 〒593-8303　堺市西区上野芝向ヶ丘町6-6-40
	神戸市、明石市、三木市、姫路市	兵庫支店　TEL078(251)4458(代) 〒651-0083　神戸市中央区浜辺通5-1-14 神戸商工貿易センタービル17階
	大阪市（西淀川区、此花区、福島区）、尼崎市、西宮市、芦屋市、伊丹市、宝塚市、三田市	阪神支店　TEL 06(6495)2001(代) 〒661-0976　尼崎市潮江1-3-30 KDIビル1階
	奈良市、橿原市、香芝市、桜井市、大和郡山市、奈良県北葛城郡、京都府相楽郡、京都府木津川市、三重県名張市	奈良支店　TEL 0742(72)1700(代) 〒631-0806　奈良市朱雀3-14-3
	京都市、宇治市、亀岡市、久世郡、八幡市、滋賀県大津市、守山市	京都支店　TEL 075(365)1010(代) 〒600-8441　京都市下京区新町通四条下ル四条町347-1 CUBE西烏丸ビル5階

名古屋支社　〒460-0024　名古屋市中区正木3-5-30 名鉄正木第二ビル　TEL 052(350)2850(代)

地区	お住まいの団地の所在地	管轄事務所
東海地区	名古屋市（港区、昭和区、瑞穂区、中区、中川区、中村区、天白区、南区、熱田区、緑区）豊田市、豊明市、知多市、知立市、津島市、一宮市、稲沢市、岩倉市、江南市、清須市、北名古屋市、東郷町、みよし市、弥富市、愛西市、蟹江町、三重県桑名市、四日市市、津市、岐阜県各務原市、	名古屋支社　TEL 052(350)2850(代) 〒460-0024　名古屋市中区正木3-5-30 名鉄正木第二ビル
	名古屋市（守山区、西区、千種区、東区、北区、名東区）、日進市、春日井市、小牧市	名北支店　TEL 052(911)7216(代) 〒462-0802　名古屋市北区上飯田北町4-75-3

福岡支社　〒814-0114　福岡市城南区金山団地26-4　TEL 092(861)9755(代)

地区	お住まいの団地の所在地	管轄事務所
福岡・山口地区	福岡市、古賀市、宗像市、春日市、大野城市、熊本県熊本市	福岡支社　TEL 092(861)9755(代) 〒814-0114　福岡市城南区金山団地26-4
	北九州市、遠賀郡 山口県下関市、周南市	北九州支店　TEL 093(923)8830(代) 〒802-0064　北九州市小倉北区片野3-15-5

●ご案内

東京支社、関東支社が管轄する団地にお住まいの方で、マンション保険等各種保険及び網戸のお申込みやご相談の場合は、下記の事務所までご連絡をお願いいたします。

[マンション保険等] 0120-377-086　本社業務部 保険センター　〒101-0054 千代田区神田錦町1-9 東京天理ビル6F
[網戸] 0120-648-994　関東支社 営業部営業第二課　〒101-0054 千代田区神田錦町1-9 東京天理ビル5F

■発行日 二〇一四年十二月 第四十二号 ■発行者 日本総合住生活(株) ■企画・制作(株)弥勒
■お問い合せ 日本総合住生活(株) 広報課 〒一〇一−〇〇五四 東京都千代田区神田錦町一−九 電話〇三(三二九四)三三八一(代) 非売品/禁転載

JS 日本総合住生活株式会社

http://www.js-net.co.jp/

水漏れ、排水詰り、断水、停電、
などの緊急時の連絡先

緊急事故受付センター

●首都圏地区 ……………TEL 0570(002)004
または TEL 048(839)0901

●大阪地区 ………………TEL 06(6969)2151

●名古屋地区 ……………TEL 052(350)2900

●福岡地区 ………………TEL 092(861)2525

●北九州地区 ……………TEL 093(923)8831